

Debby Motte, Sophia Trezn und Stavro Petri aus Wuppertal starten am Sonntag in Frankfurt. Vorbereitung dauerte zwei Jahre

Trio freut sich auf den Ironman

Von Günter Hiege

Wenn am Samstag in Frankfurt nach einem Jahr Pause der mehrfach verschobene Ironman Frankfurt gestartet wird, dann werden auch zwei Triathletinnen und ein Triathlet aus Wuppertal dabei sein. Stavro Petri, der als Trainer insgesamt sieben Athleten unter seinen Fittichen hat, die sich auf Frankfurt vorbereitet haben, wird auch selbst teilnehmen. Er hat sich bei seinem schon 14. Rennen über die Ironman-Distanz zum Ziel gesetzt, unter die Top-Acht seiner Altersklasse AK 50 zu kommen, um sich damit wieder einmal für den legendären Ironman auf Hawaii zu qualifizieren. Für Wuppertals Ex-Basketball-Ass Debby Motte, die seit Jahren mit Petri trainiert, ist es ihr zweiter Ironman, nachdem sie dort vor drei Jahren schon einmal teilgenommen hatte. Und für „Kücken“ Sophia Trezn - sie startet in der Altersklasse 18-24 Jahre - ist es eine Premiere auf der Langdistanz.

„Durch die Corona bedingten Verschiebungen haben wir uns nunmehr seit fast zwei Jahren auf diesen nächsten Ironman vorbereitet. Das war physisch, aber vor allem mental, sehr anstrengend, da es darum ging, immer wieder die Absagen zu schlucken, zu wissen das man umsonst trainiert hat“, berichtet Petri.

Debby Motte liebt immer noch das Mannschaftsgefühl

Debby Motte hat den Spaß und die Motivation dennoch nicht verloren. Für die Teilnahme in Frankfurt habe sie sich entschieden, als sie gehört habe, dass auch Petri dort starten würde. „Als ehemalige Mannschaftssportlerin brauche ich einfach das Mannschaftsgefühl“, sagt sie und ist schon voller Vorfriede, auch wenn es im Rennen sicher wieder harte Momente geben wird. „Die Hauptsache ist das super Ge-



Debby Motte, Stavro Petri und Sophia Trezn (v.l.) an der Nordbahntrasse, wo sie die meisten ihrer Lauf-Trainingseinheiten absolviert haben.

Petri

fühl, wenn man über die Zielinie läuft“, sagt sie. Genau das habe sie vor drei Jahren gehabt. Damals war es mit einer Zeit von unter elf Stunden, die sie vorher nicht für möglich gehalten hatte, super gelaufen, und daran will sie jetzt, wenn möglich, wieder anknüpfen.

Sie fühlt sich gut vorbereitet und fiebert dem Start schon entgegen, zumal nach den letzten drei harten Trainingswochen momentan tapern angesagt ist, damit der Körper ausgeruht in den Wettkampf gehen kann.

Der letzte dreiwöchige Belastungsblock wurde mit dem letzten langen Schwimmen über 4,7 Kilometer, einem Lauf über 24 Kilometer und fünf Stunden Radfahren abgeschlossen. „Dann hatten wir in die-

sen drei Wochen über 70 Trainingsstunden abgespult. Mit am intensivsten war ein Intervall-Lauf über zehn mal 2000 Meter und zehn mal 800 Meter immer 15, beziehungsweise 30 Sekunden unter dem Wettkampftempo“, berichtet Petri. Gerade bei langen Lauf- oder Radfahreinheiten ist es schön, wenn man nicht alleine ist, das verkürzt die Zeit gefühlt“, sagt Debby Motte. Sie habe es sehr genossen, die meisten dieser Einheiten mit Petri und Sophia Trezn zusammen absolvieren zu können. Trezn ist laut Petri ein echtes Triathlon-Talent. Für diesen Sport motiviert worden sei sie, als sie 2019 in Südafrika das Ironmanrennen, bei dem auch er und seine Partnerin Melanie Lüdorf gestartet waren, live verfolgt habe. „Wir bauen

sie behutsam auf“, so Petri. Ihr Ziel für Frankfurt sei in erster Linie, gut ins Ziel zu kommen und dabei Spaß zu haben.

Auf Saunatemperaturen wie bei Olympia in Tokio müssen sich die derzeit gemeldeten 1400 Starter in Frankfurt (durch Corona und die Terminverschiebung gibt es deutlich weniger als in früheren Jahren) zum Glück nicht einstellen. Der Wetterbericht sagt allerdings Sommerwetter mit bis zu 30 Grad voraus. „Bei meinem Start vor drei Jahren waren es dort 36, und obwohl ich eigentlich tiefere Temperaturen mag, ist es auch ganz gut gelaufen“, sagt Debby Motte. Auf gleiches hofft sie nun natürlich und freut sich uneingeschränkt auf den Wettkampf. Mit Ausnahme eines Mannschaftswettkampfs vor drei

Distanz

Die Ironman- oder Langdistanz sind 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer radfahren und 42,1 Kilometer laufen - also ein Marathon.

Samuel Fischer aus Wuppertal, der bei Stavro Petri trainiert, hat am Samstag in Gdynia/Polen seinen erste Ironman absolviert. Nach 11:25 Stunden war er im Ziel, wurde 22. von 111 Startern.

Wochen über die olympische Distanz und einigen Trainingswettkämpfen wird es schließlich ihr erster seit 2019 sein.